



# すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp



梅雨に入り、雨の日が続くと『今日も雨かあ...』と大人にとっては気分も晴れないものじゃが、子どもにとっては、傘に落ちる雨の音や水溜まりに入ってパチャパチャと音を立てて遊んだり、ワクワクする発見もあるんじゃないよ。子どもの時に楽しんだことを思い出して、一緒に雨の日を楽しんではどうじゃろう!!  
夏を元気に楽しく過ごすために、体調管理には大人も子どもも十分に気を付けてほしいの～。今回のすくすくめえるでは、夏を少しでも快適に送るためのヒントを紹介しようと思うんじゃ。みんなの参考になると嬉しいの～。



## ◇赤ちゃんの夏の過ごし方◇

### \*水分補給はどうしたらいい?

離乳食前のおっぱい期の赤ちゃんは、おっぱい・ミルクで水分は足りています。離乳食が始まるころになると少しずつ母乳やミルクの量も減ってくるため、別の水分も必要になります。食事の水分量を増やし、湯冷ましや赤ちゃん用の麦茶など、飲ませてあげましょう。外出時の水分補給は、麦茶や赤ちゃん用のミネラルウォーターをおすすめします。電解質が多く含まれているため、脱水予防にもつながりますよ。赤ちゃん用のイオン飲料は電解質と糖分が多く含まれているので、日常的に飲みすぎると下痢を起こしたり、肥満や虫歯の原因にもなりますので、気をつけましょう。脱水症状がある時に飲むと効果的です。水分不足になると、尿の色が濃くなったり、機嫌が悪くなりますので、こまめにチェックし、補給してあげましょう。

### \*あせも対策はどうしたらいい?

はじめての夏・・・赤ちゃんは皮膚が弱いので、あせもができて当たり前なんですよ～。まずは皮膚を清潔に保つことです。汗をかいたらシャワーで流しましょう。石けんは1日1回で大丈夫です。シャワーができないときは、ぬれたタオルで拭いてあげるとスッキリしますよ。赤ちゃんの肌は大人よりも油分が多く水分が少ないため、乾燥しやすいです。汗流しをした後は、15分以内に保湿剤を塗布し、保湿をしっかりしてあげましょう。外出中やお昼寝中は、タオルやガーゼを背中にはさんでおき、汗をかいたらそれを抜く方法がおすすめです。あせもが広がってきたり、かゆがって機嫌が悪い時は病院へ行きましょう。この時期の衣類は、ナイロンやジャージなどの素材は汗がこもるので、汗を吸いやすい綿などの素材をおすすめします。



### \*お部屋での過ごし方

室温の理想は25～28℃です。暑い日は我慢せずエアコンなどを上手に利用しましょう。気を付けたいのは、エアコンや扇風機の風が直接赤ちゃんに当たらないようにすることです。室温と外気温との**温度差の目安は5度以内**ですが、真夏日は赤ちゃんが快適に過ごせるよう柔軟に対応しましょう。

### ☀暑さ対策どうしてる～?

この季節に気をつけたいのが赤ちゃんの暑さ対策。赤ちゃんは、体温調節が未熟なので、体温が上がりがやすく、体温を下げるためにたくさんの汗をかきます。体の水分量が少ない赤ちゃんは脱水症状を起こしやすいのです。

### ☆ベビーカーや抱っこひもの暑さ対策☆

暑い時期のベビーカーや抱っこひものは蒸し風呂状態です! アスファルト舗装された道は、その照り返しもあってベビーカーは、お母さんが感じる以上の温度になります。そこで外出時の暑さ対策でよく使用されるのが「保冷剤」です。タオルにくるんだり、市販の保冷剤入れを利用して赤ちゃんの背中部分にあてるといいですよ。しかし、赤ちゃんは体温調節機能が未熟なので、長時間冷やし続けると体温を下げすぎてしまうことがあります。赤ちゃんが快適に過ごせるよう、冷却時間が1～3時間程度のものが理想です。ジェルタイプの保冷剤は気温により1～2時間冷却できるので、赤ちゃんに使用する保冷グッズとしておすすめです。



### \*体調を崩した時の食事はどうしたらいい?

体調を崩すと、気づかないうちに体力を消耗しています。それをカバーするためには・・・

①睡眠をとる ②身体を温めて安静にする ③栄養のあるものを食べる が挙げられます。栄養価が高く、風邪でも食べやすい食事をとることは、風邪を早く治すのに有効です。ビタミン、ミネラル、良質のたんぱく質で体力の消耗を補うことができます。

#### ～症状別の食事～

##### ①発熱・悪寒

熱が高い時、もしくは熱があるのに寒気がする時は、脱水症状に注意が必要です。経口補水液やスポーツドリンクは、水よりも身体に吸収されやすいので、効率よく水分やミネラルの補給ができます。

食欲がない時は、冷たい果物やゼリー、ヨーグルトなど食べられるものから栄養をとりましょう。

食事は体力の回復を助けるビタミンB群を摂取しましょう。ビタミンB群は卵や豆腐に含まれているため、**卵粥、卵うどん(煮込みうどん)、湯豆腐**などがおすすめです。

##### ②鼻水・鼻づまり

粘膜の健康維持を助けるビタミンAやB群、免疫力を高めるビタミンCが含まれる食べ物や飲み物を取りましょう。野菜は火を通すとかさが減り、たくさん食べることができます。

汁も一緒に食べられる**鍋や具だくさんのスープ**などを食べると良いでしょう。

##### ③下痢・吐き気・お腹の調子が悪い

下痢や嘔吐で水分の排出が多く、脱水症状を起こしやすいため、こまめな水分補給が必要です。食欲があれば、お粥やスープなど**喉を通りやすく消化しやすい食べ物**を取りましょう。下痢の時は刺激物、植物油、冷たい物やお腹を冷やす作用がある食材は避けましょう。風邪の治りかけでも消化機能は低下しています。

消化の良い調理法や食べ方を心がけ、通常の食事に戻していきましょう。

7月の予定 ☆: すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
★	らっこ	★	らっこ	お休み	★
8	9	10	11	12	13
★	らっこ	ベビー	らっこ	★	お休み
15	16	17	18	19	20
海の日 🇯🇵	らっこ	★	ベビー	★	お休み
22	23	24	25	26	27
お休み	らっこ	★	らっこ	★	どんぐり クラブ
29	30	31			
★	らっこ	ベビー			

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子  
日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）  
時間：10：00～12：00 室内あそび&園庭遊び  
予約数：6組まで  
※今月は水遊びも予定しています！

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子  
日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）  
時間：10：00～12：30 室内あそび  
予約数：8組まで

『★: すくすくタイム』

利用できる時間帯：9：30～13：00  
（昼休み：13：00～15：00）  
14：00～15：00

※一度登録された方は、予約なしで参加できます。  
あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。  
利用される際は、電話して来所されてください。

◎状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）  
毎週 月～金（9：30～16：30）

◆地域の子育てサークル紹介◆

🐣武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター  
日時：第3火曜 10時～11時45分

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園  
日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時  
※8月・1月はお休み  
主催：武蔵子育てネットワークの会

🐣ふれあいママクラブ：楠校区 ※現在休止中

場所：楠コミュニティセンター  
日時：第3水曜 10時から12時  
主催：楠校区子育てネットワーク

🐣ひよこママ：龍田・龍田西校区

場所：龍田コミュニティセンター  
日時：第2金曜 10時～12時  
主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは??

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

🐣ゆげママクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター  
日時：第1・3月曜 10時～12時

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園  
日時：第2木曜10時30分～12時  
主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

🐣ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター  
日時：第4木曜 10時～12時  
主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇  
北区区役所保健子ども課  
☎096-272-1128



6月のハンドメイドは、モビールにしました～！！  
風に揺られてユラユラしているモビールはとても素敵でしたよ🌟



お天気の良い日は園庭遊びを楽しんでいます！！  
シャボン玉遊びや水遊びを思いっきりして、お外遊びを満喫しているらっこちゃんです♡



☆6月12日（水）に巡回相談がありました！！  
理学療法士さんによる  
育児講座『子どもの発達について』がありました。  
たくさんのお母さんたちに参加していただき、  
有意義な時間が過ごせました😊

